

**Учреждение образования**  
**“Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины”**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
УО “ГГУ им. Ф. Скорины”

\_\_\_\_\_  
(подпись) И.В. Семченко

\_\_\_\_\_  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/баз.

**ТУРИЗМ**

**Учебная программа для специальности**  
**1-03 02 01 Физическая культура**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**А.Е. Причинич** — старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО “ТГУ им. Ф. Скорины”, старший преподаватель.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Г.В. Новик** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО “Гомельский государственный медицинский университет”.

**С.В. Севдалев** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической воспитания УО “ТГУ им. Ф. Скорины”

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта УО “ТГУ им. Ф. Скорины”

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2010);

Методическим советом факультета физической культуры  
УО “ТГУ им. Ф. Скорины”

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2010);

Ответственный за редакцию: **А.Е. Причинич**

Ответственный за выпуск: **А.Е. Причинич**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – одно из важных средств активного отдыха. Путешествуя по родной стране, знакомишься с природными богатствами, историческими и культурными, местами трудовой и боевой славы нашего народа.

Правильно организованно и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, способствует повышению трудовой активности.

Оно воспитывает чувство коллективизма, любовь к природе, расширяет кругозор туристов и духовно обогащает их.

Целью дисциплины является овладение формами, методами и методическими приемами туризма. Овладение программно-нормативными основами туризма в Республике Беларусь Классификация видов туризма. Структура, содержание разделов, этапы туристической подготовки. Организация и проведение туристических походов, слетов соревнований с различным контингентом населения. Обеспечение безопасности и оказания первой доврачебной помощи в туристском походе

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление студентов с навыками необходимыми при обучении, тренировке и судействе соревнований по туризму в общеобразовательной школе, ПТУ, техникуме и вузе;
- условие специальных знаний организации и ведения физкультурно-оздоровительной работы с лицами разного пола, возраста и разным уровнем подготовленности;
- овладение студентами техническими приемами элементов туризма;
- совершенствовать физическую подготовленность студентов, ознакомить их с методикой тренировки, подготовить к сдаче нормативов;
- научить студентов разрабатывать методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочного процесса.

Выпускник должен

знать:

- функции туризма и структуру туристской деятельности;
- основы топографии и приемы ориентирования на маршрутах туристских походов;

- принципы планирования и разработки маршрутов туристских походов;
- жизнеобеспечение участников туристских походов;
- организацию и методику проведения туристских походов;
- правила соревнований по туристско-прикладному многоборью;

уметь:

- анализировать спортивно-туристские маршруты по их параметрам и технической сложности;
- преодолевать естественные препятствия со страховкой и самостраховкой;

- работать с картой и компасом (определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять направление);
- разрабатывать маршруты туристских походов для различных контингентов населения;
- планировать дистанции и этапы соревнований по туристско-прикладному многоборью.
- выполнять транспортировку пострадавшего в туристском походе.

Дисциплина обязательного компонента “Туризм” изучается студентами 2 курса специальности 1-03 02 01 “Физическая культура”.

Общее количество часов - 86; аудиторное количество часов -54; из них: лекции - 14 , практические занятия – 40, туристический поход – 6 дней. Форма отчетности – 4 семестр зачет.

# ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Лек- ции	Прак- тиче- ские	Семи- нары	Всего
1.	Функции туризма и структура туристической деятельности	2		4	6
2.	Основы топографии и приёмы ориентирования на маршрутах туристских походов	4	8		12
3.	Принципы планирования и разработка маршрутов туристических походов	2	6		8
4.	Жизнеобеспечение участников туристских походов	2	6		8
5.	Организация и проведение туристских походов	2	8		10
6.	Правила соревнований по туристско-прикладному многоборью	2	8		10
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>54</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1 Функции туризма и структура туристической деятельности**

Туризм как вид познавательной и спортивной деятельности. Графическое представление системно-функциональной модели организации туристской деятельности. Формы организации туристской деятельности.

### **Тема 2 Основы топографии и приёмы ориентирования на маршрутах туристских походов**

Содержание топографической подготовки и техника ориентирования в походе. Работа с картой и компасом. Ориентирование без карты и компаса. Определять масштаб карты, читать карту, определять направление и измерять направление.

### **Тема 3 Принципы планирования и разработка маршрутов туристических походов**

Подготовка маршрутных документов и их утверждение. График движения и расчёт дневных переходов и днёвок.

### **Тема 4 Жизнеобеспечение участников туристских походов**

Подбор снаряжения личного, общественного и бивуачного. Составление рационов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора.

### **Тема 5 Организация и проведение туристских походов**

Цель походов. Комплектование группы. Распределение обязанностей. Туристические походы спортивные, учебно-спортивные, оздоровительные.

### **Тема 6 Правила соревнований по туристско-прикладному многоборью**

Классификация спортивных туристских походов. Туристско-прикладное многоборье как вид спорта. Содержание соревнований и классификация дистанций.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### *Примерный перечень практических занятий*

1. Содержание топографической подготовки и техника ориентирования в поход
2. Работа с картой и компасом.
3. Ориентирование без карты и компаса.
4. Подбор снаряжения личного, общественного и бивуачного.
5. Составление рационов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора.
6. Организация ночлега.
7. Установка и оборудование палаток.
8. Оказание первой помощи при травмах и внезапных заболеваниях, транспортировка пострадавшего в туристском походе.
9. Преодоление естественные препятствия со страховкой и самостраховкой.

### *Примерный перечень семинаров*

10. Туризм как вид познавательной и спортивной деятельности.
11. Формы организации туристской деятельности.
12. Графическое представление системно-функциональной модели организации туристской деятельности.

### *Рекомендуемая литература*

#### **Основная**

1. Бардин, К.В. Азбука туризма: (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристических походов со школьниками / К.В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Просвещение, 1981 – 205 с., ил.
2. Астафьев. В.И. Влесу и в поле – как дома: в помощь начинающим туристам / В.И. Астафьев. – Мн: Полымя, 1981 – 145 с., ил.
3. Ганопольский, В.И. Туризм в комплексе ГТО (начальное обучение туриста) / В.И. Ганопольский. – Мн: Беларусь, 1981 – 62 с.

#### **Дополнительная**

1. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Мн: НМЦентр, 1985 – 216 с.
2. Зубович, С.Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам / С.Ф. Зубович. – 2-е изд., перерб. И доп. – Мн.: Полымя, 1990 – 144 с., ил.



РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ